

## Montones de Fideos 6 porciones

La acelga suiza es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a curar cortes y heridas. También es una excelente fuente de vitamina A, que ayuda a mantener la salud de los ojos y la piel, y contribuye a proteger contra las infecciones. La acelga suiza también contiene magnesio, que ayuda a mantener la función normal de los nervios y los músculos.

- 2 3/4 tazas (11 onzas) de pasta integral sin cocinar
- 1 1/2 cucharada de aceite vegetal u aceite de oliva
- 2 1/4 tazas de tomates uva, lavados bajo agua fría corriente, cortados por la mitad y divididos
- 1 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo, picado
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 2 1/3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 tazas de acelga suiza, lavadas bajo agua fría corriente, tallos retirados, picadas\*



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, cocine la pasta en agua hirviendo según las indicaciones del paquete. No la cocine en exceso. Escorra bien y reserve.
3. Caliente el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que la piel se ablande. Reserve los tomates restantes para el paso 5. Agregue albahaca, sal, pimienta y ajo. Revuelva.
4. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine durante 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla espese. Agregue el caldo de verduras. Lleve a ebullición y luego reduzca inmediatamente a fuego bajo.
5. Añada la acelga suiza y los tomates restantes. Cocine a fuego lento y sin tapar durante 1-2 minutos o hasta que la acelga suiza esté marchita. Vierta sobre la pasta.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Fuente: Institute of Child Nutrition (Instituto de Nutrición Infantil)

**Información nutricional por porción (1½ tazas):** Calorías 230, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 115mg, Carbohidratos Totales 42g, Fibra 6g, Azúcares Totales 4g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 8g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 15%, Potasio 10%.